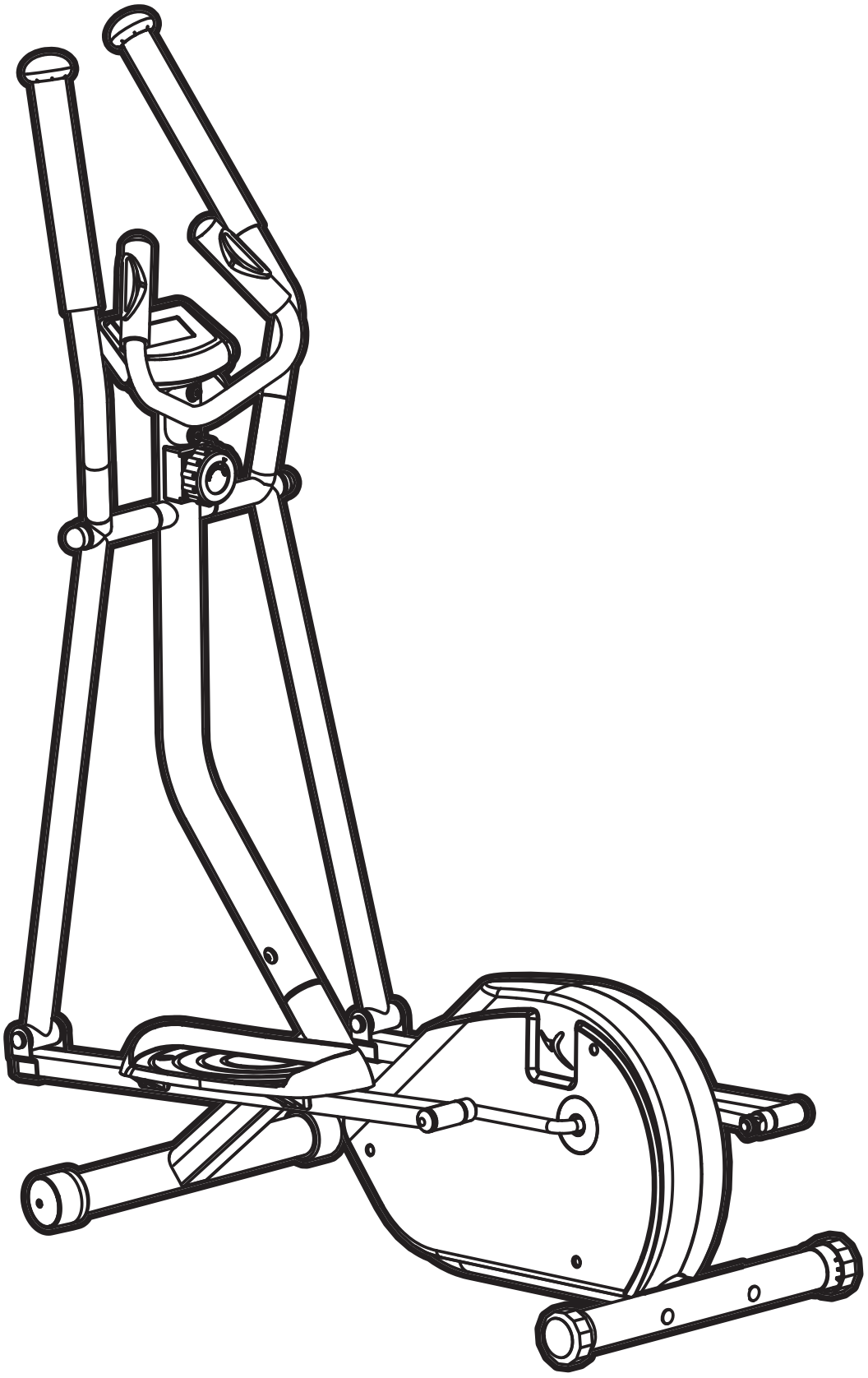
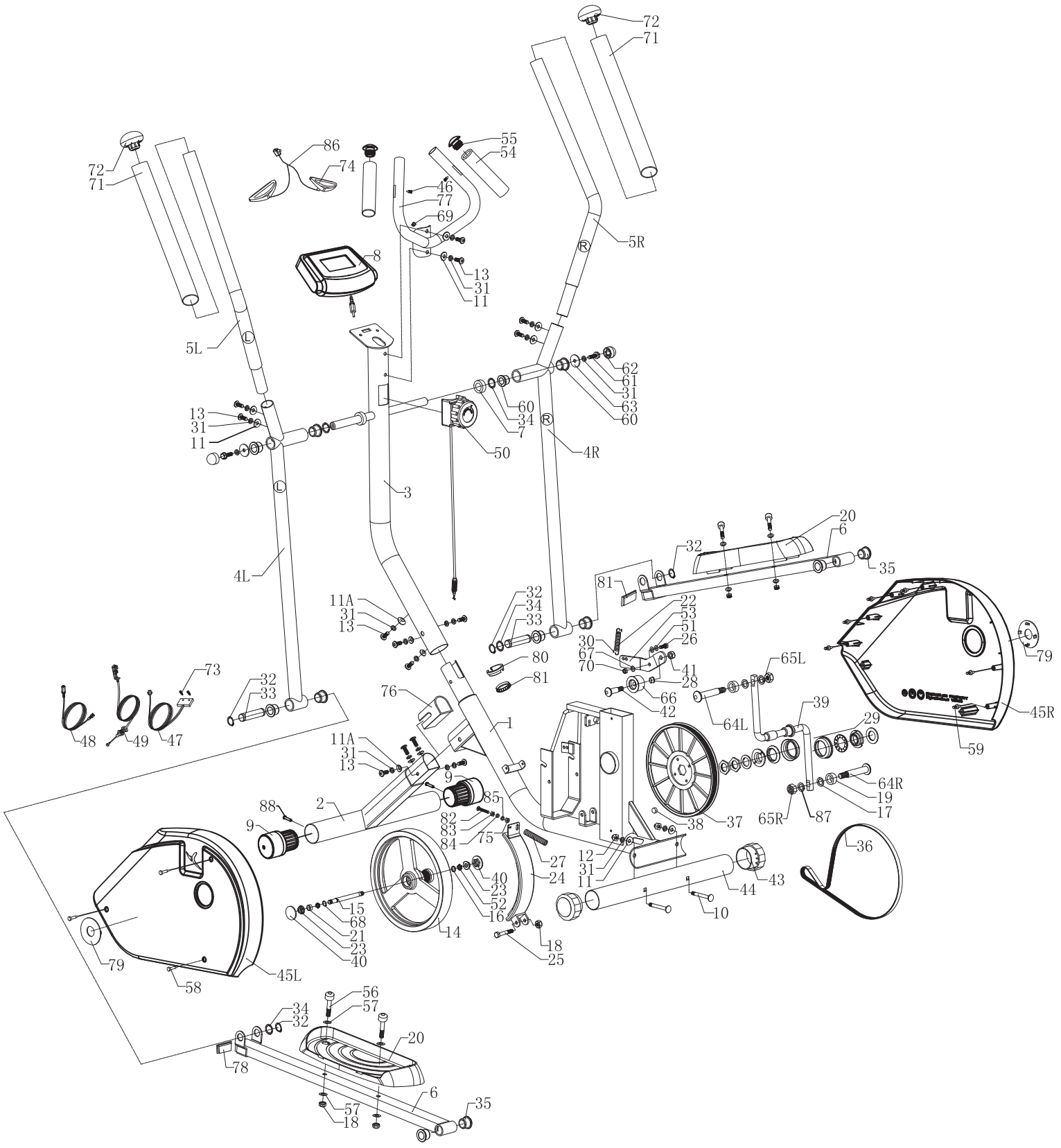
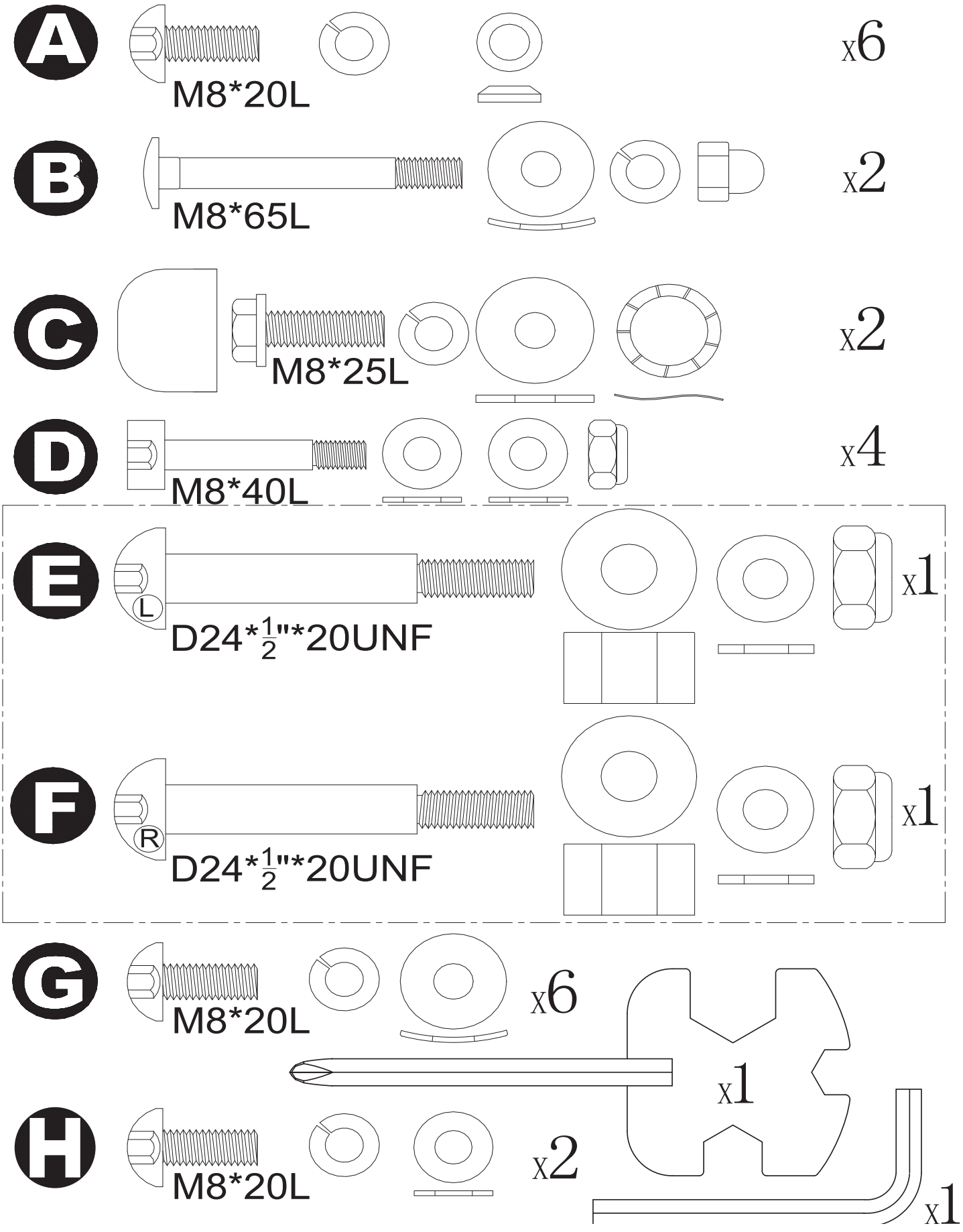
VE 200

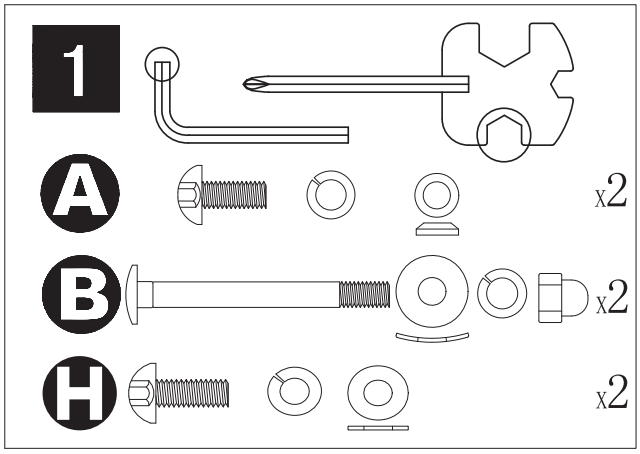


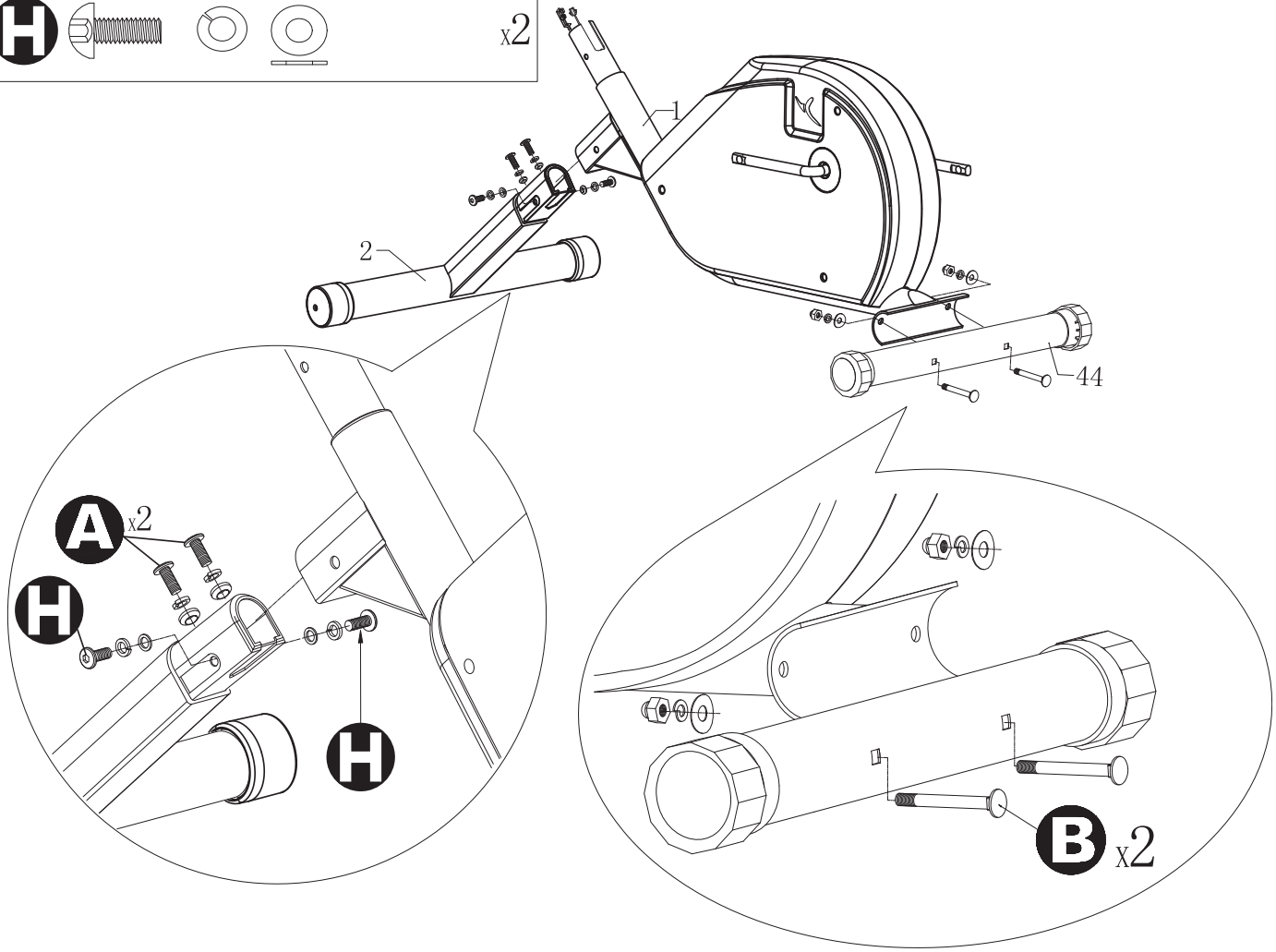
DOMYOS


72
71
86
74
55
54
46
77
69
5R
8
13
31
11
5L
62
61
31
63
60
60
34
7
50
4R
3
4L
20
6
32
35
81
11A
31
13
32
34
33
22
53
51
26
30
67
70
41
28
80
81
66
42
65L
64L
39
29
64R
19
17
65R
87
38
37
73
48
49
47
76
1
9
85
82
83
84
75
27
12
31
11
24
43
44
10
36
88
2
9
40
23
52
16
15
68
21
23
40
14
18
25
79
58
45L
79
59
45R
56
57
34
32
20
78
6
35
57
18

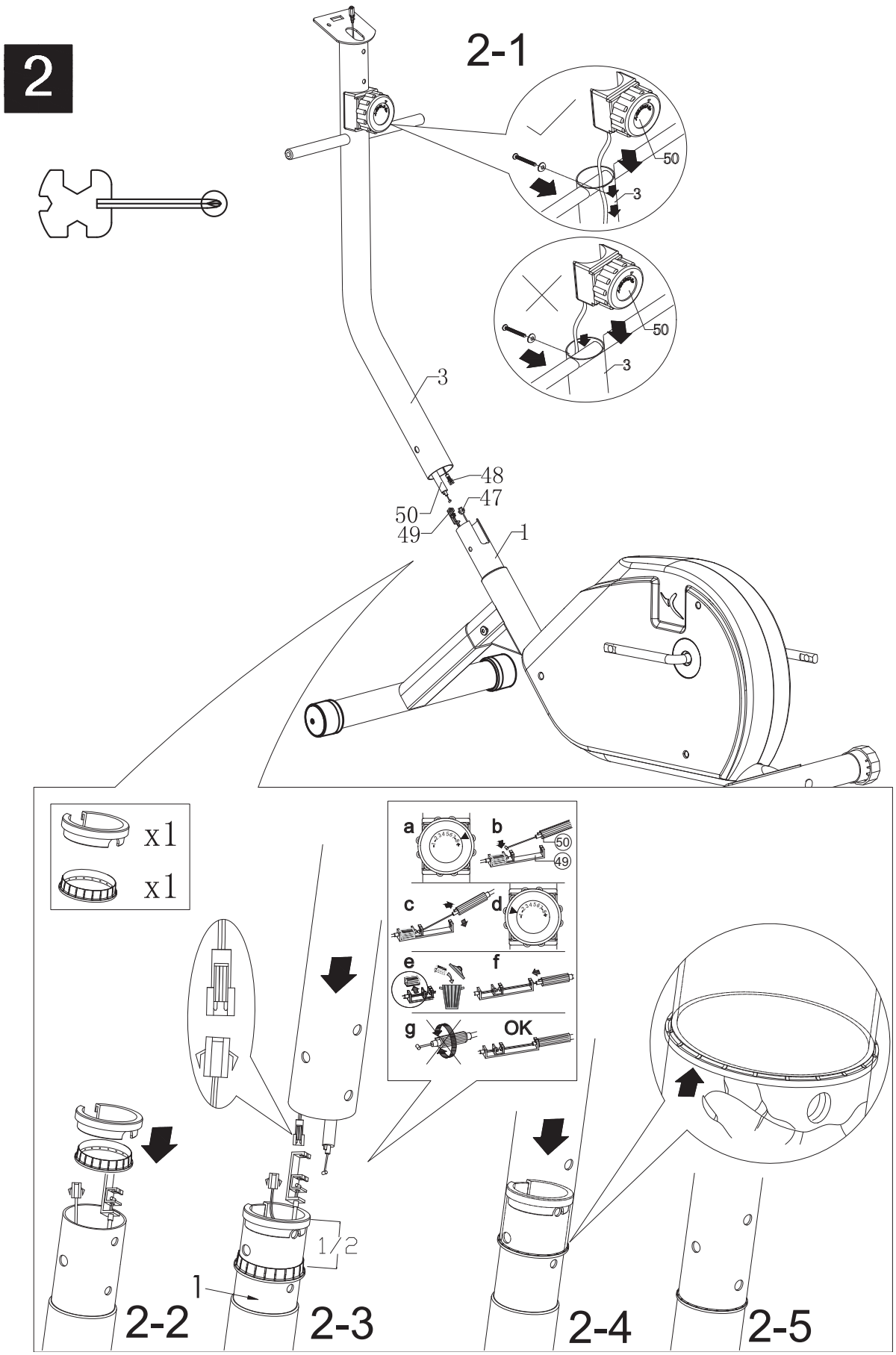

A
M8*20L
x6
B
M8*65L
x2
C
M8*25L
x2
D
M8*40L
x4
E
L
D24*1/2"*20UNF
x1
F
R
D24*1/2"*20UNF
x1
G
M8*20L
x6
x1
H
M8*20L
x2
x1

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

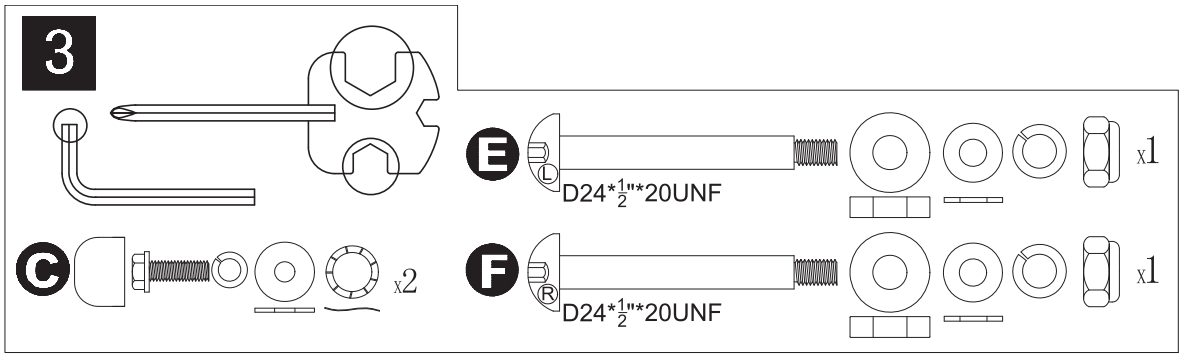


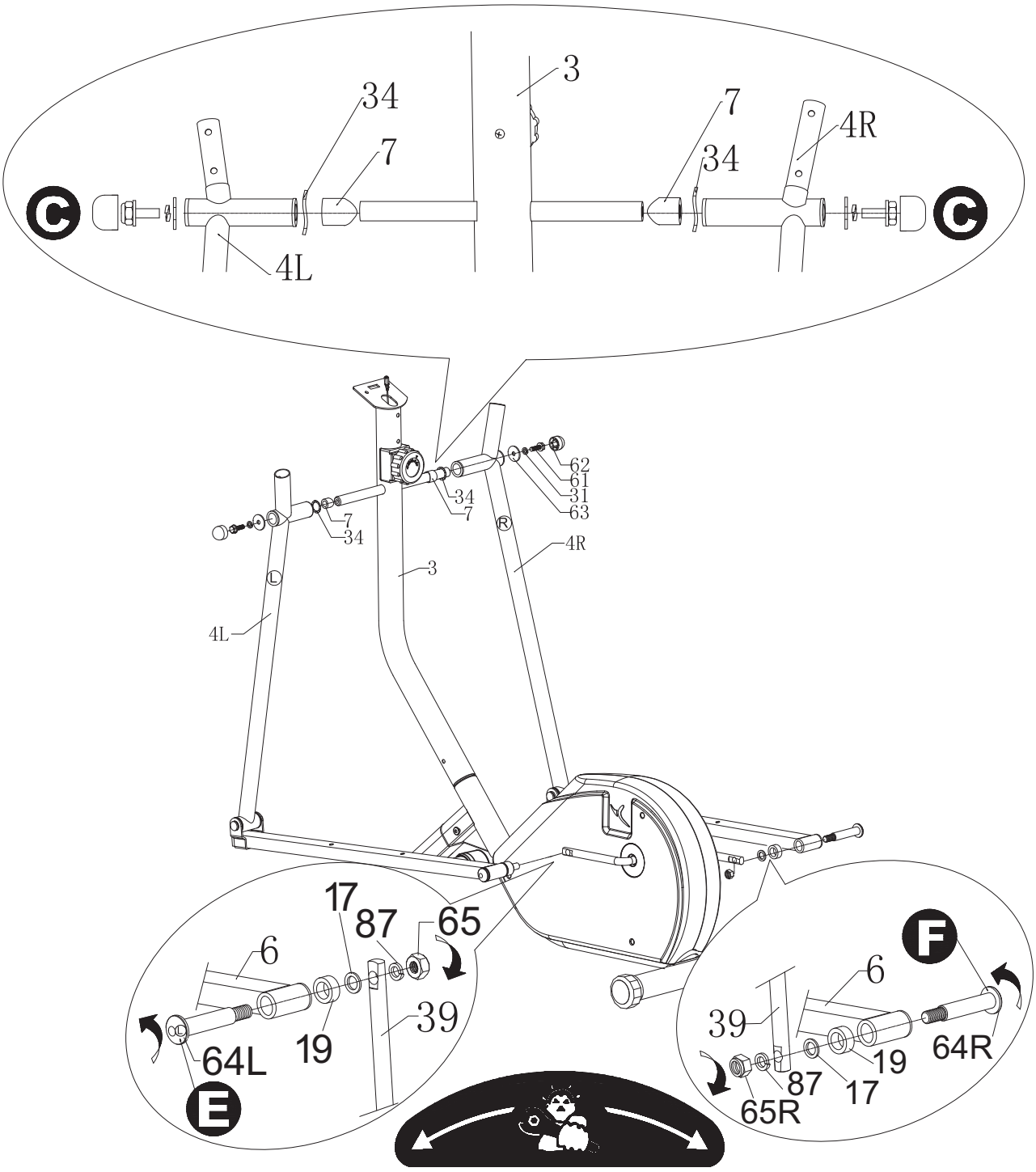


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

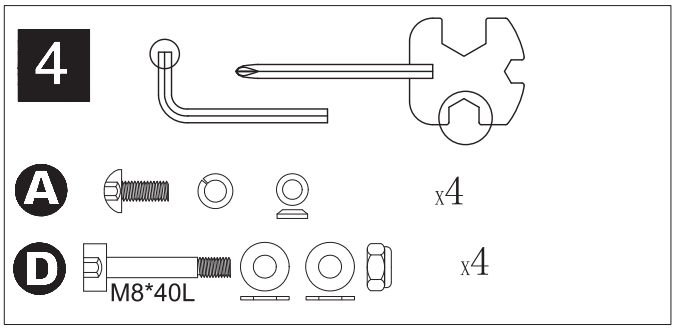


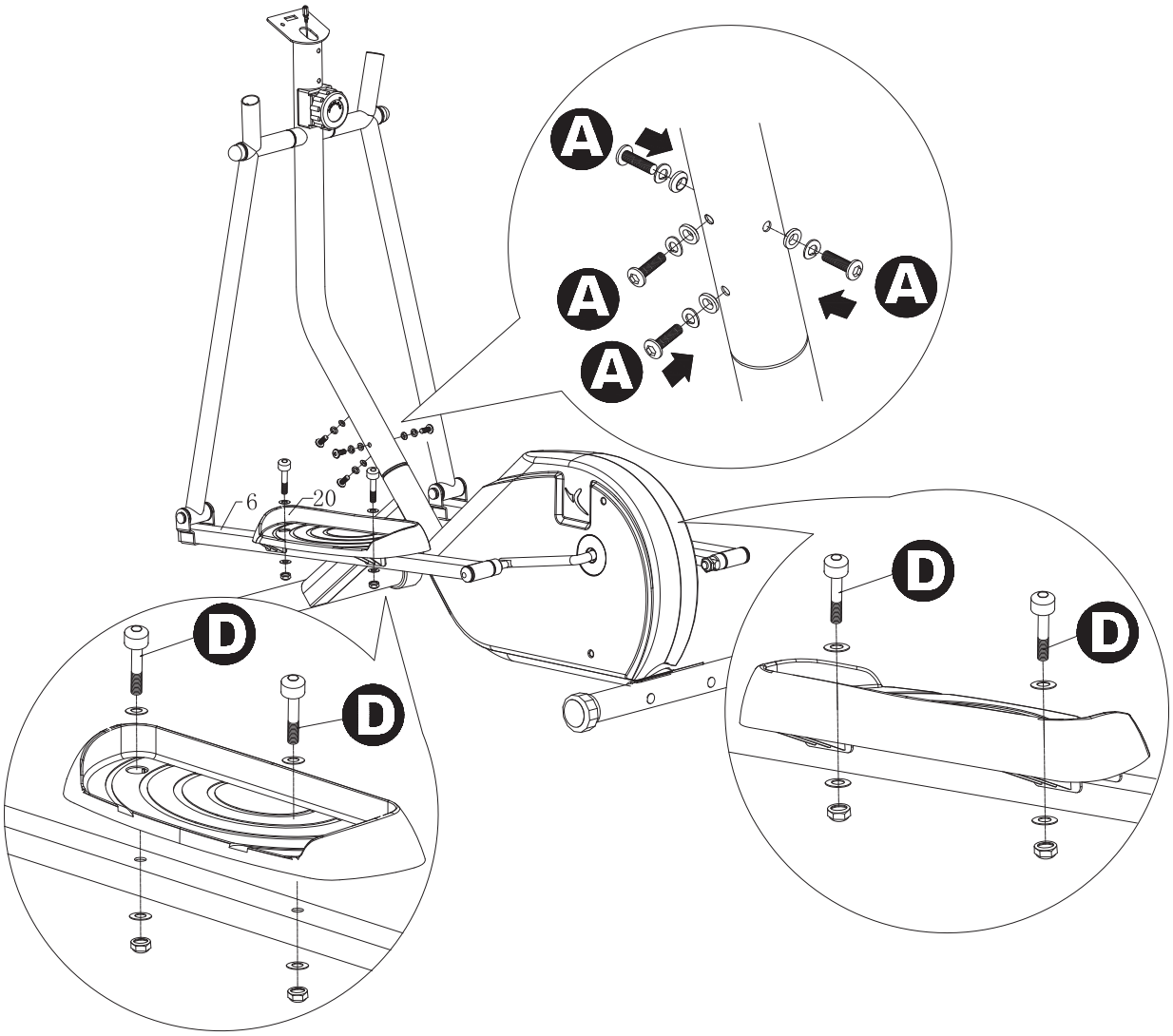
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



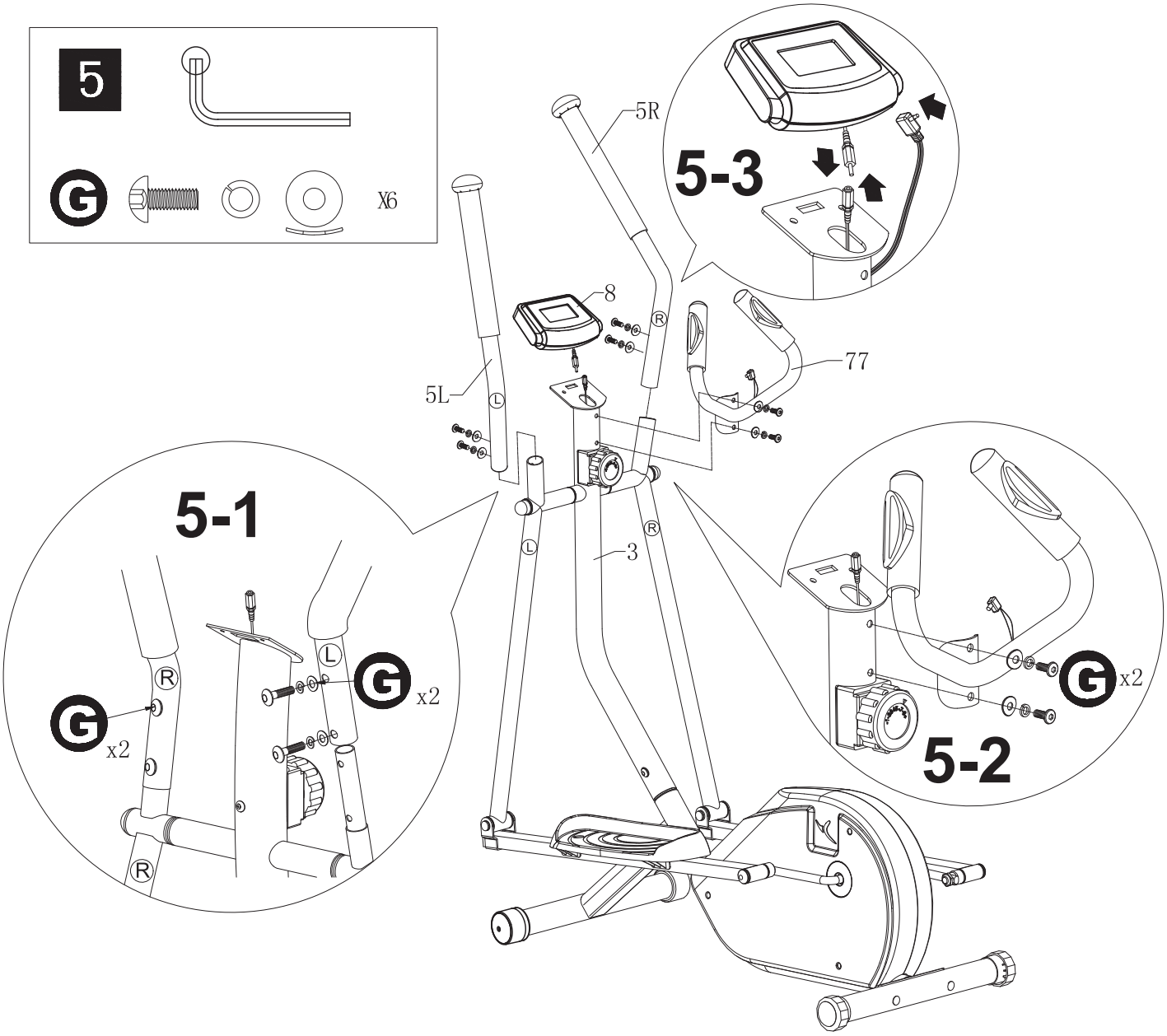


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



1 **Moving handlebars - Bras mobile - Manillar móvil - Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Mobiele stuurstang - Guiador móvel - Kierownica ruchoma Mozgatható kormány - Регулируемый руль Ghidon mobil - Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило - Hareketli - gidon - Рухоме кермо -** طارة ضبط المقاومة - 移动把手

2 **Pulse sensors - Capteurs de pulsations - Sensores de pulso - Pulssensoren - Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren - Sensores de pulsações - Czujniki pulsu - Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса - Captatori de pulsaţii - Snímač pulzu - Snímače tepu - Pulsgivare - Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar - Пульсові сенсори -** مجسات النبض - 脉搏测试仪

3 **Console - Console - Consola - Konsole Console - Console - Consola - Konsola Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola Konzole - Konsol - Табло - Konsol Приставка -** لوحة التحكم - 控制面板

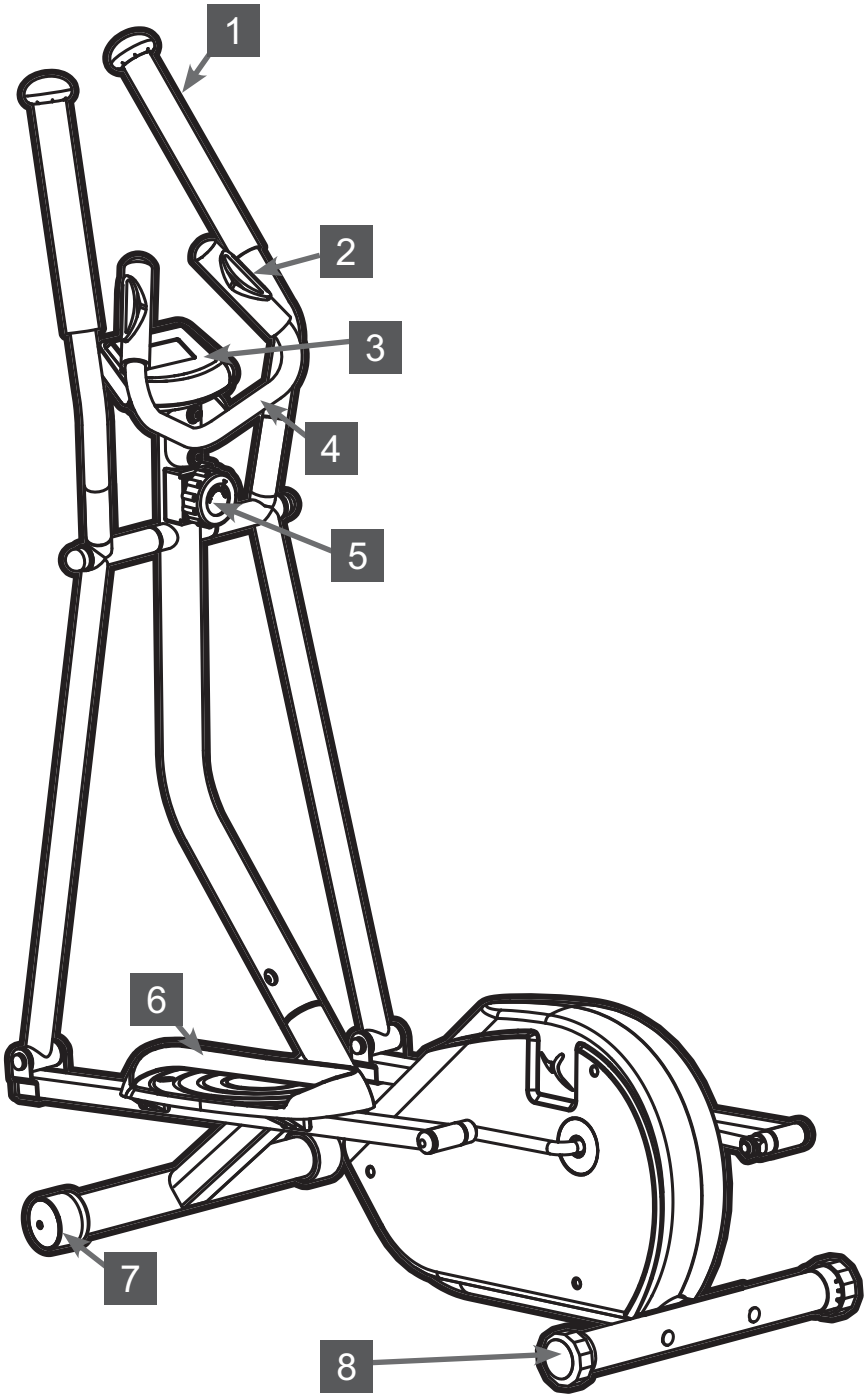
4 **Stationary handlebars - Guidon fixe - Manillar fijo - Fester Lenker - Manubrio fisso - Vaste stuurstang - Guiador fixo - Kierownica nieruchoma - Rögzített kormány - Нерегулируемый руль - Ghidon fix - Pevné riadidlá - Pevná řídítka - Fast styre - Фиксирано кормило - Sabit gidon - Нерухоме кермо -** مقود ثابت - 固定把手

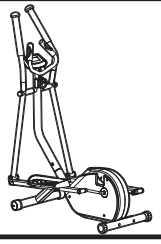
5 **Resistance adjustment knob - Molette de réglage de la résistance - Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen - Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand - Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель уровня нагрузки - Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate - Nastavovacie koliesko odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението - Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регулювання опору-** مفتاح ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

6 **Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль -** البدال - 踏板

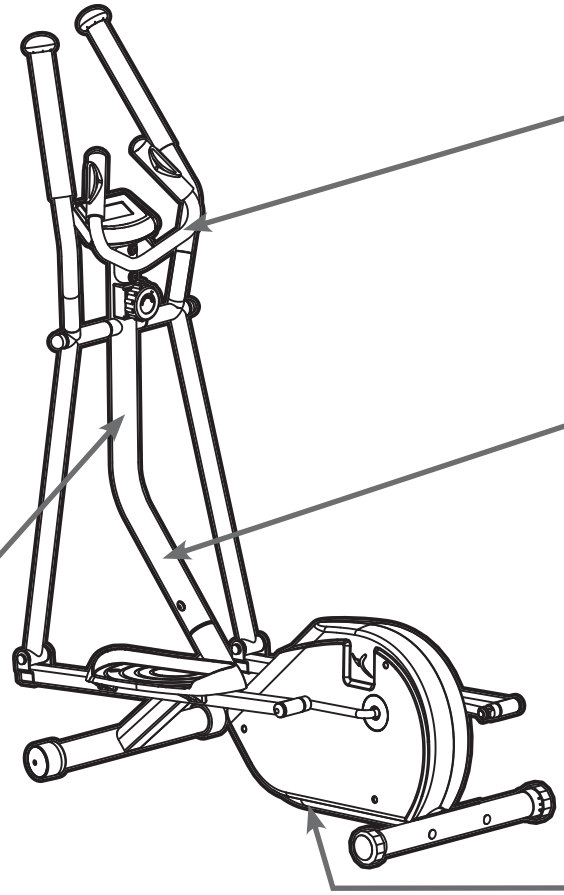
7 **Castors - Roulettes de déplacement Ruedas de desplazamiento - Transportrollen Rotelle di spostamento - Transportwieltjes Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики - Rotiţe de deplasare - Premiestňovacie kolieska - Přemísťovací kolečka - Flytthjul Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri Коліщатка для пересування -** عجلات التحريك 移动滚轮

8 **Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de nivel Niveauausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau - Compensador de nível - Regulacja poziomu - Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor - Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator - Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню -** معدل المستوى - 水平补偿器





VE 200	28,7 kg 63,3 lbs
154 x 59 x 115 cm 60,6 x 23,2 x 45,3 inch	



Product in accordance with EN 957 class HC, GB17498, not suitable for therapeutic purposes

⚠WARNING

1. • Misuse of this product may result in serious injury.
2. • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3. • Do not allow children on or around machine.
4. • Replace label if damaged, llegible, or removed.
5. • Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

VE 200 - 1284417
SN: 12345 DPSH
TN: XXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY
EN 957 (-1 & -9)HC GB 17498-1998
Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin
中国制造 合格品
OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО "Октобуу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТП3 "Алтуфьево", владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa, 34235 Istanbul, Turkey

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
  Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě prečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

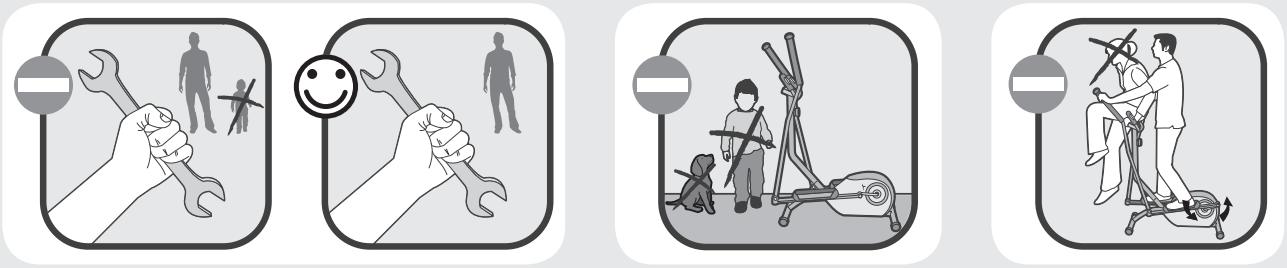
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين و القدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

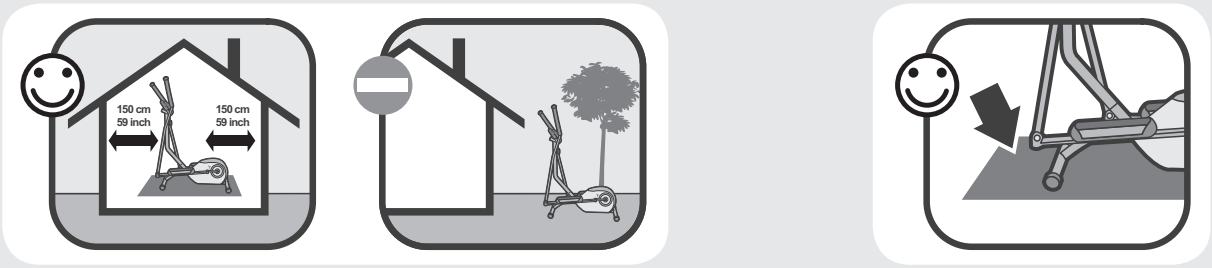
⚠ 注意

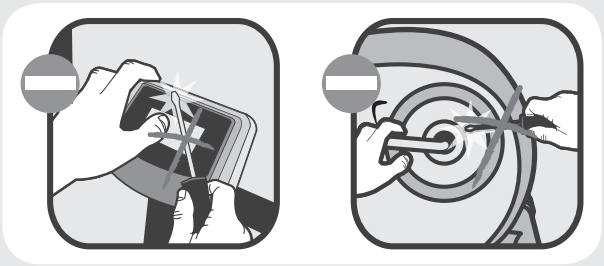
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

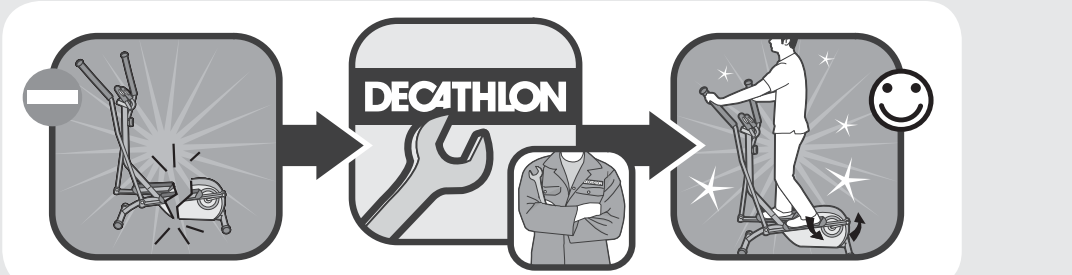
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА • احتياطات أمنية • 安全

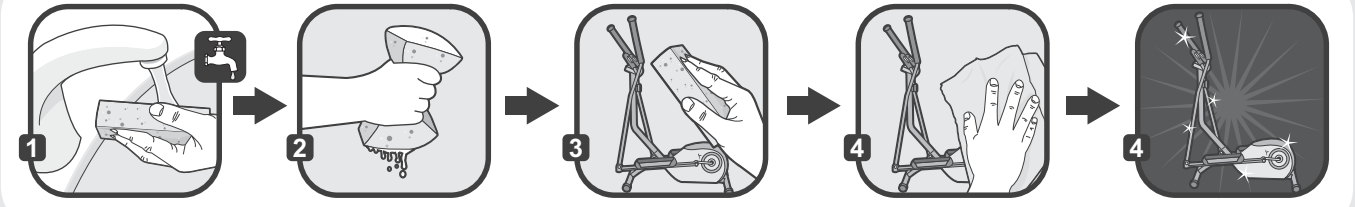
Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.











Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

FR

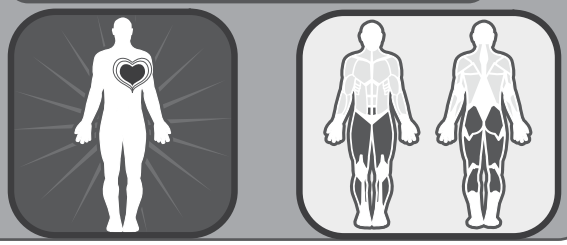
PRÉSENTATION

Ce produit est un appareil de remise en forme nouvelle génération. Il est équipé d'une résistance magnétique pour un grand confort de pédalage, silencieux et sans à-coups. Cet appareil simule le mouvement naturel de marche ou de course. Il permet de tonifier les muscles des fessiers, des cuisses et des mollets. La partie basse des abdominaux participes également à l'exercice. Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

PARTIE DU CORPS TRAVAILLEES



DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement.

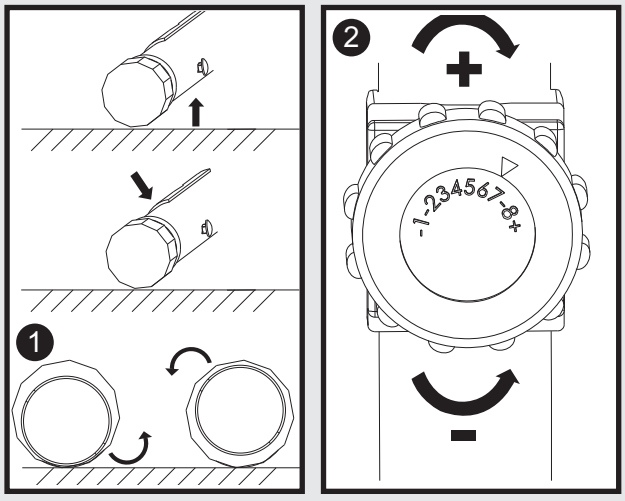
Au sol, placez vous face à l'avant de votre produit, tenez le guidon et tirez vers vous votre vélo. Votre produit est alors en appui sur ses roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrières sur le sol.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
3. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
6. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
7. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
8. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
9. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

RÉGLAGES



1. MISE A NIVEAU DU VELO

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit.
En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tourner l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

2. REGLAGE DE LA RESISTANCE

Ce produit est un « produit à vitesse indépendante ». Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés). Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroitre à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

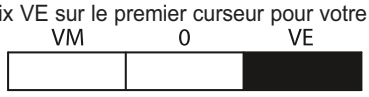
FR

CONSOLE FC 50

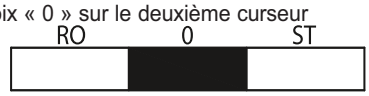
PARAMÉTRAGE

Ci-dessous les paramétrages des boutons pour votre VE 200.

Choix VE sur le premier curseur pour votre VE 200 :

1 

Choix « 0 » sur le deuxième curseur

2 

⚠ En cas de mauvais paramétrage, un message d'erreur apparaîtra sur la console [Err]. Vérifier la position des curseurs.

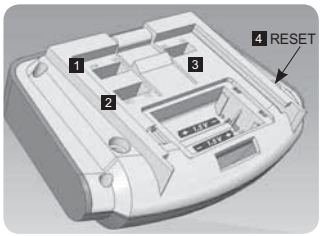
Choix km/h ou Mi/h en fonction de votre pays :

3

4 Appuyez sur le bouton RESET.

⚠ Le "clic" du curseur confirme sa bonne position.

INSTALLATION DES PILES



1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui se situe à l'arrière du produit, placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile sur le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.

RECYCLAGE : Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifier que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres. Enlevez et remettez les piles pour que le changement opère ou appuyez sur le bouton reset.
- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales ou un message "ERR", vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique, puis appuyez sur le bouton reset.

Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspond à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 2 mouvements correspondent à une distance de 1,6 mètres (ces valeurs correspondant à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.) Cette console est entièrement automatique et s'allume dès le démarrage du pédalage.

FONCTIONS

AUTOSCAN : Affichage alterné des fonctions toutes les 5 secondes. Remise à zéro du produit : Le produit se met en veille au bout de 5 minutes d'inactivité. Les indicateurs se remettent à 0 lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
1 - Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle ci peut être en km/h ou en Mi/h en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.
2 - Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle ci peut être en km ou en Mi en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.
3 - Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.
4 - Temps : Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes durant la première heure puis passe en Heures : Minutes
5 - Fréquence cardiaque* : Placez les paumes de vos mains sur les capteurs de pulsation, après quelques secondes l'indicateur de votre rythme cardiaque clignotera et votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

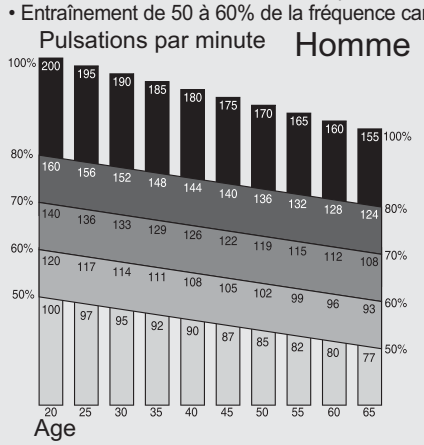
*ATTENTION : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

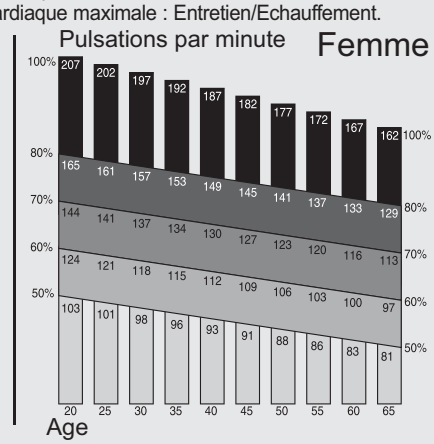
• ATTENTION : Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.

ATTENTION : De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
Lors de la prise de pulsations, gardez vos mains bien fixes par rapport aux capteurs.
Lors de la prise de pulsations, ne serrez pas fort les capteurs de pulsations.
La prise de pulsations par les mains (au travers des capteurs placés sur le guidon) ne peut être aussi précise que la prise de pulsations au niveau de la poitrine (à l'aide d'une ceinture cardio par exemple).

ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%
Pour les hommes : 220 - âge
Pour les femmes : 227- âge

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats. Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement. L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Retour au calme
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

Etirement
L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Mauvais montage
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France

FR

VE 200

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa 34235 Istanbul - Turkey

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1280.974
Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.domyos.com